



流感多发季 记住6要素

健康提醒

冬至节气已过，随着气温不断下降，医院的发热门诊有“流感样症状”的患者也略有增加。近期是感冒及上呼吸道感染等疾病多发的季节，当您一觉醒来发现自己打喷嚏、咳嗽、咽喉发痒，甚至发烧、肌肉酸痛时，该如何判断自己是得了普通感冒，还是流行性感冒呢？这就需要了解普通感冒（cold）和流行性感冒（flu）之间的区别。专家提醒，今年流感流行趋势目前监测以甲型H1N1为主，也有少量H3N2以及乙型（yamagata型）流行。预防方法是尽快接种流感疫苗，少去人多密集的地方，乘坐公共交通可以佩戴口罩。如果有发热及呼吸道症状，请不要上班、上学，须合理用药，多休息。

感冒与流感有区别

相对于流感来说，普通感冒是更温和的呼吸系统疾病。感冒一般是由病毒引起的，首发症状是咽痛，一般在一天后就会消失，随之出现流涕、鼻腔充血的症状。刚开始流涕为水样分泌物，随后分泌物可能会变得颜色更深且更粘稠，这不代表感冒已经发展为更严重的细菌感染，而是继发了鼻窦炎。在病程的第四五天一般会出现咳嗽。发热在成年人普通感冒中并不常见，但低热是可能的，儿童更有可能因感冒而出现高热。

感冒症状通常持续约一周左右。在开始的3天，感冒具有传

染性，所以应做好隔离，注意休息。如果一周后感冒症状仍没有缓解，那就要考虑：一是可能是继发了细菌感染，这意味着需要抗生素治疗。二是避免与过敏性鼻炎、鼻窦炎相混淆。由此可见，普通感冒一般以一周为时间点，症状超过一周仍不能改善的感冒症状需要前往医院就诊。

与感冒病毒一样，流感病毒同样通过鼻、眼睛、口黏膜以飞沫形式传播。流感比普通感冒起病急，发展快，相比普通感冒症状更重，严重者甚至死亡。而猪流感会出现恶心、呕吐及腹泻等消化系统症状。流感的症状同样会在一周时间有所缓解，但是患者会持续虚弱倦怠。流感最常见的并发症是肺炎，尤其在青年人、老年人或合并心肺疾病的患者。如果感到呼吸急促、困难，需要立即前往医院就诊。

流感病毒其抗原性易变，传播速度快，每年可引起季节性流行。根据世界卫生组织估计，每年流感的季节性流行可导致全球300万—500万重症病例，25万—50万人死亡。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等为流感的高危人群，患了流感后出现严重后果的风险较高。需要注意的是，流感轻症病例的症状和普通感冒相似，但它们其实是两种疾病。

接种流感疫苗很必要

目前，流感疫苗接种是预防季节性流感最有效的手段，也可减轻慢性病患者因感染所致的不良后果，减少相应的医疗费用。

《中国流感疫苗预防接种技术指南（2018—2019）》推荐60岁及以上老年人、特定慢性病患者等人员为优先接种对象。

其中特定慢性病患者指心血管疾病（单纯高血压除外）、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病（包括糖尿病）等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者。

通常接种流感疫苗2—4周后，可产生具有保护水平的抗体，为保证接种者在流感高发季节前获得免疫保护，接种的最佳时机是每年入冬之前。而流感病毒极易发生变异，且接种疫苗6—8月后抗体浓度开始衰减，因此疫苗应每年接种才能获得有效保护。

预防流感的6要素

不管有没有接种流感疫苗，以下6个方面对于预防流感和其他呼吸道传染病同样非常重要。

居家保持室内空气流通，流感流行高峰期避免去人群聚集场所。

注意个人卫生，咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾、手帕或衣袖内侧等掩住口鼻，避免飞沫传播；经常洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

适度进行有氧运动，可选择散步、快走、慢跑、打太极拳等比较轻松舒缓的活动，提高身体抵抗力和对外界气候变化的适应能力。

冬季气候多变，注意添加衣服，做好防寒保暖，避免着凉感冒。每天喝水应不少于1800毫升，但不要喝含糖饮料。出现流感样症状应及时就医。（玉晓）

美容时尚

敏感肌肤如何护理

有不少人容易皮肤常年泛红，脸上红血丝明显，换季时皮肤还容易有灼热、瘙痒的情况，实在难受。广东省中医院皮肤科刘俊峰医师支招，如果你有上述情况说明你可能是敏感性肌肤，护理要遵循“三部曲”：清洁、保湿、防晒。

清洁：敏感性肌肤应避免过度的清洁，建议早晚使用清水洁面或者温和的洗面奶。不要用面部去角质产品，待肌肤恢复正常再考虑使用。

保湿：合理使用护肤品不仅能够发挥修复皮肤屏障和缓解炎症等作用，还能减轻皮肤干燥、灼热、瘙痒等症状。医师建议随身带保湿喷雾，降低皮肤温度，可以起到舒缓作用。

防晒：过度的日光暴露不仅可导致皮肤光老化影响容貌，还可诱发或加剧各种光线相关的皮肤病，故针对敏感肌肤，减少日光过度暴露十分必要。平常出门前，我们可以涂防晒霜或者帽子来防紫外线。（陈映平 许慧雯 宋莉萍）

治高血压 头痛呕吐方

每周一方

【处方】杜仲20g，菊花10g，天麻10g，川芎10g，薄荷7.5g，半夏12g，竹茹20g，茯苓12g，生甘草10g，生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升，浸泡30分钟后，大火煎开5分钟，改小火煎取药液100毫升，第二、三次煎药加凉水800毫升，均用小火煎药，各煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次口服。

【功能】清热泻火，降逆止呕。
【主治】高血压病人着急、上火、生气引起的正、偏头痛，或伴有恶心呕吐。（白城市中医药老科协：王文卿）

链接

流感对慢性病患者有危害



患有糖尿病、高血压、肺部疾病、哮喘、慢性支气管炎等慢性病患者更容易罹患流感。由于慢性病患者机体防御功能下降，容易被感染。一旦感染病毒后，病症较重，病程也会较长。

数据显示，慢性病患者的流感罹患率是健康人群的2.6倍，死亡风险增加了1.8—3.5倍。同时，流感病毒的感染还会加重原有的慢性病，引发多种并发症。

流感用药有讲究

18.4%的患者没有服用任何药物，21.1%的患者

有自行服用抗生素史，有一半的患者服用过退热药物，24.6%的患者服用过西药成分的感冒药。流行性感冒是病毒感染的呼吸道疾病，如没有细菌感染的依据时，不建议使用抗生素。

流感防护需隔离

相关数据显示，有40%左右的患者罹患流感的主要来源是同事、同学和家人。从传播的场合来看，49%左右的患者认为自己在公共交通工具上被感染的。所以，如果身边有人有感冒症状或者出门乘坐公共交通工具，应该做好必要的隔离防护措施。

我国对艾滋病自愿咨询检测有何规定？

预防艾滋 关爱健康

根据《艾滋病防治条例》有关规定，我国实行艾滋病自愿咨询和自愿检测制度。县级以上地方人民

政府卫生主管部门指定的医疗卫生机构，应当按照国务院卫生主管部门会同国务院其他有关部门制定的艾滋病自愿咨询和检测办法，为自愿接受艾滋病咨询、检测的人员免费提供咨询和初筛检测。（待续）（据中国疾控中心艾中心）

《预防接种服务规范》答疑（一）

1. 辖区内免疫规划儿童和其他重点人群指哪些人？

答：包括按照国家免疫规划儿童免疫程序服务的0—6岁儿童，按照国家免疫规划儿童免疫程序接种服务的0—14岁儿童；按照国家免疫规划特殊人群免疫程序服务的对象，按照国家或地方应急免疫、群体性免疫等实施方案开展接种的对象。

2. 建立预防接种卡、证是在户口所在地吗？

答：预防接种证、卡（簿）按照居住地实行属地化管理。儿童出生后1个月内，其监护人应当到儿童居住地的接种单位为其办理接种证；接种证遗失者应及时补办。产科接种单位应告知新生儿监护人一个月内到居住地接种单位建立接种证、卡，或直接为新生儿办理接种证。户籍在外地的适龄儿童暂住在当地时间≥3个月，由暂住地接种单位及时建立预防接种卡（簿）；无

接种证者需同时建立、补办接种证。办理接种证的接种单位应在预防接种证上加盖公章。

3. 预防接种是通过何种方式通知儿童监护人的？预约告知包括哪些内容？

答：采取预约、通知单、电话、手机短信、广播等适宜方式通知儿童监护人，告知接种疫苗的种类、时间、地点和相关要求。

4. 接种疫苗前，询问、告知并记录的内容有哪些？

答：询问受种者的健康状况以及是否有接种禁忌等，告知受种者或者其监护人所接种疫苗的品种、作用、禁忌、不良反应以及注意事项，可采用书面或（和）口头告知的形式，并如实记录告知和询问的情况。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

骨质疏松，从腰酸背痛开始

咖啡等生活方式，还与绝经后骨丢失过度有关。一是激素水平下降。雌激素水平下降，以老年女性最为明显，导致骨吸收大于骨形成。二是营养因素。钙、磷、镁等矿物质摄入量不足，蛋白质缺乏，微量元素锌等缺乏，也会导致骨质疏松。三是物理因素与骨峰值的高低有密切关系，比如运动量的多少、体重大小、肌肉发达与否、机械性应力、日光照射等。

防治骨质疏松有两方面

骨质疏松的防治，不仅需要摄入足够的钙质，还要注意改善生活方式和预防跌倒。

改善生活方式。

饮食疗法。特别推荐直接增加富钙饮食的摄入，如牛奶及奶酪。减少富磷食物。每天补充适量的维生素，如维生素D、维生素K、维生素B6及B12。

规律锻炼。通过运动，骨骼生长能得到特别调节，可预防因不活动引起的丢失以及改善肌肉和增加灵活性，减少跌倒及其不良后果。负重运动有助于保持强壮的骨骼，比如步行、爬楼梯、跳舞、举重。其他类型运动有助于增强身体灵活性，提高预防跌倒的平衡能力，比如打太极拳、骑自行车、游泳。

减少饮酒。酒精会损害器官，抑制钙和维生素D的摄取，还抑制维生素D的活化，直接对抗成骨细胞的作用。

戒烟。吸烟会加速骨质的吸收，也加速了雌激素灭活和分解。

预防跌倒。65岁以上老人中，每年有30%的跌倒率；80岁以上则有50%的跌倒率。据调查，90%的老年人骨折是由跌倒导致的。

日常生活中，尽可能减少意外发生，避免合并使用一些增加跌倒倾向的药物。

跌倒往往有很多形式。姿势性低血压：站立时跌倒；平衡问题：拿取东西时易跌倒；下肢无力：容易被地毯的边缘绊倒或上楼梯时跌倒；基底动脉问题：颈部弯曲时跌倒；饭后低血压：饭后跌倒。

防跌倒的主要措施有治疗自身疾病；药物干预，如活性维生素D3可以增加肌力及神经—肌肉协调性，减少跌倒发生率；多运动可改善平衡能力，提高综合反应能力；谨慎使用安眠药、镇静药及抗抑郁药。



日常生活中，确保地毯、脚垫等边缘都是平放在地上；清除走路所经之地的电线；避免在滑或湿的地面上行走；确保房间内的光线，确保物品整洁有序；考虑在任一楼梯的至少一边、浴缸、淋浴间和厕所旁安装扶手。

由躺位或坐位站起时，不要马上行走；避免匆匆忙忙地赶去接电话、过马路、乘电梯或进行其他活动；在床边容易得到的地方，放一盏灯或一个手电筒；穿平跟鞋，有防滑底和有很好的支撑作用的鞋子。

骨质疏松的基础治疗

正常的成年人每天需钙量为1—1.5克。据统计，中国人的钙摄入量400毫克/日。

老人肠道吸收钙的能力较差，饮食摄入量常常不足。因此老人补钙是预防和治理骨质疏松的方法。

钙摄入量的标准为绝经前妇女1000毫克/日；绝经后妇女是1000—1500毫克/日；成年男子是1000毫克/日；中老年男子为1000—1500毫克/日。

最好选择在体内易溶解，呈弱酸性的钙剂。配料中最好有钙吸收和利用的载体或促进剂，如氨基酸、维生素D3。老年人每天口服维生素D3500—1000IU（国际单位）、骨化三醇0.25—0.5微克，对增加老人的肠道吸收钙有一定作用。（欣竹）